6. 006 Hovädzí guláš bratislavský
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
mlieko	2,50	2,50	3,50	3,50	4,00	4,00	5,00	5,00
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,70	0,70
cukor kryštálový	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
zelenina koreňová	1,00	0,80	2,00	1,60	2,00	1,60	3,00	2,40
citróny	0,20	0,18	0,20	0,18	0,30	0,27	0,40	0,36
bobkový list	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
hmotnosť porcie v g	94		120		146		182	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		100		130	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, bobkový list, soľ, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme v mlieku, dochutíme cukrom a na malé kúsky pokrájaným citrónom. Povaríme ešte 20 minút.
Príloha: knedľa, varené zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	487	117	12,99	4,5	1,8	5,6	0,4	39,6	1,4	0,029	0,0	0,1	2,6	0,1
B	671	161	15,6	6,9	3,1	8,3	1,0	61,5	1,9	0,123	0,1	0,2	7,6	0,3

			4											
C	800	192	17,75	9,1	4,3	8,8	1,1	68,8	2,1	0,124	0,1	0,2	8,1	0,3
D	953	229	20,42	10,5	4,9	11,9	1,6	88,1	2,5	0,184	0,1	0,2	11,7	0,5